



**EBI Francisco Ferreira Drummond**  
**EMENTA 2023-2024 | Almoço**  
**SEMANA 5**



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Alho-francês	657	160	6	0	23	5	0.4	2
<b>Prato</b>	Salada de atum c/ massa espiral, jardineira de legumes, milho, azeitonas e salsa <sup>1,3,4,8,9,10,12,13</sup>	2916	596	25	0.1	30	33	0.8	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de massa c/ jardineira de legumes, curgete ripada, milho, azeitonas e salsa <sup>1,3,8,9,10,12,13</sup>	2514	599	13	0.2	35	20	0.7	3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Juliana de legumes <sup>9</sup>	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
<b>Prato + Prato Vegetariano</b>	Chili Vegetariano (feijão, soja, cenoura, tomate, pimentão, cebolada, cominhos) + arroz branco <sup>1,7,9,10,12</sup>	1463	349	17	4.7	18	31	0.5	0.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Canja de galinha <sup>1,3,9,10,12</sup> / Couve-flor com hortelã	745	177	11	0	8	12	0.3	0.6
<b>Prato</b>	Pescada Mimosa no forno (pescada, batata, cenoura ripada, molho bechamel) <sup>1,4,7,9,10,12</sup>	2181	252	28	5	33	35	1.6	1.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Estufado de favas c/ cenoura, tomate e cominhos + batata assada <sup>1,9,10,12</sup>	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Abóbora com grão-de-bico	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Jardineira de peito de frango c/ macarrão <sup>1,3,6,9,10,12</sup>	990	239	6	0.1	31	15	0.4	2.1
<b>Prato Vegetariano</b>	Macarrão salteado c/ cogumelos, pimentos e ervilhas <sup>1,3,9,10,12</sup>	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Cenoura com fava	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Pastéis de bacalhau no forno + arroz de tomate <sup>1,3,4,8,9,10,12,13,14</sup>	1611	383	13	1.8	49	15	0.4	0.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada russa de grão-de-bico (jardineira de legumes, batata, molho verde) <sup>1,6,9,10,12,13</sup>	1965	473	17	0	51	25	0.9	4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.